

Aerobik i step Ąwiczenia dla ka¼dego. Trening na ka¼dy dzień, 2009, Buchmann

Ąwiczenia dla ka¼dego. to prawie 200 stron intensywnych Ąwiczeń, które pomogą... twojemu ciału odzyskać dawne kształty, wrócić do formy i cieszyć się siłą, energią... i chęć do życia. Dzięki ciekawemu przedstawieniu księki w formie poradnika do aerobiku i stepu, łatwo i szybko opanujemy poszczególne Ąwiczenia, nabierzemy siły i ochoty do dalszych zmagañ, z niełatwym przecię domowym sportem. Księżka czyta się przyjemnie także dzięki jej konstrukcji na wzór jednej lekcji w klubie fitness, które możemy wykorzystać do domowych Ąwiczeń, z rodziną..., samodzielnego treningu, jak i zajęć grupowych z przyjaciółmi. Wszechstronność tej pozycji to również doskonałe połączenie strefy ruchowej z równieżnową... psychiczną..., które do wykonywania codziennych, regularnych Ąwiczeń, jest niezbędna. Opisane formy taneczne, poszczególne układy, zmiany związane z tempem Ąwiczeń, i świetnie pomagają...ca początkowym treningu grafika to coś, co zdecydowanie zachęca do skorzystania z możliwości tej księki ka¼dego dnia. Wąnn... zalet... tej pozycji jest również tak dobrany zestaw Ąwiczeń, aerobiku i stepu, który kolejno i rytmicznie wpływa na nasz układ sercowo-naczyniowy, poprawia koordynacji, odporność i wydolność organizmu. W rytm Ąwiczeń, które zaczyna krótko, ale trećciwa rozgrzewka przechodzimy do części cardio i cooldown, także na stepie (zarówno na platformie do Ąwiczeń, jak i bez niej) i kończymy odprężającym fitness z muzyką... Ąwiczenia dla ka¼dego. to pozycja obowiązkowa dla początkujących jak i tych, którzy lubią Ąwiczenia i we własnym domu, i w grupie przyjaciół.

About the Author

Admin serwisu

Source: <http://www.saska-fitness.pl>